

LUNDI 07/08/2023

PLAT

Burger de poisson pané, sauce tartare au wasabi

- 4 pains burger
- 4 pavés de poisson blanc ou saumon de 150 g
- 40 g de farine
- 2 blancs d'oeufs
- 50 g de chapelure de pain de mie
- 2 avocats épluchés
- 4 feuilles de salade romaine
- 2 oignons nouveaux
- 1 morceau de cheddar vintage
- 25 g de beurre demi-sel
- Huile d'olive
- Sel fin et poivre du moulin

Pour la sauce :

- 100 g de mayonnaise maison
- 50 g de yaourt grec
- 1/2 cuillère à café de pâte de wasabi
- 100 g de jus de citron jaune
- 140 g de cornichons
- 80 g de câpres
- 1 oignon rouge
- 80 g de persil
- Sel fin

DESSERT

Granité de pêches, crème onctueuse

- 3 pêches jaunes congelées
- 1 pêche fraîche
- 4 cuillères de crème crue ou crème fraîche d'Isigny
- 3 cuillères de yaourt grec
- 25 g de pistaches torréfiées
- 2 cuillères à soupe de sucre cassonade
- Sirop d'érable

MARDI 08/08/2023

ENTRÉE

Caviar d'aubergine au tahini, grenade

- 3 aubergines lavées
- 1 cuil. à café de curry en poudre
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Fleur de sel et poivre du moulin
- 1 grenade égrainée
- Quelques feuilles de basilic et de menthe fraîche
- 4 quartiers de citron jaune

Pour la crème tahini :

- 150 g de pâte de tahini
- 50 g de jus de citron jaune
- 100 g d'eau

PLAT

Brochettes de poulet épicé, salade de concombre

- 4 filets de poulet de belle taille
- 1 cuillère à soupe de harissa
- 2 gousses d'ail épluchées, dégermées et hachées
- 2 cuillères à soupe de miel liquide
- 1 cuillère à soupe de graines de coriandre moulues
- Le jus d'un citron jaune
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- ½ cuillère à café de flocons de piment rouge
- 4 pains pitas

Pour la salade :

- 2 belles poignées de pousses d'épinards
- 1 concombre
- 50 g de parmesan râpé
- Huile d'olive
- Fleur de sel
- Le jus d'un citron jaune

Pour la sauce à l'ail :

- 1 tête d'ail épluchée et dégermée
- Huile d'olive
- Le jus d'un citron jaune
- 3 cuillères à soupe de fromage frais crémeux type labneh yaourt grec
- Fleur de sel

MERCREDI 09/08/2023

PLAT

Sandwich-roll de thon mariné, mayonnaise

- 160 g de thon mariné à l'huile d'olive
- 2 tomates lavées
- 4 cuillères à soupe de mayonnaise nature
- 4 oignons nouveaux épluchés
- 1 poivron vert épluché et épépiné
- 4 œufs durs
- 4 à 8 filets d'anchois marinés
- Quelques olives noires de Nice
- 2 petits cœurs de laitues lavées
- 4 pains à hot dog (s'ils sont ronds, tailler les côtés pour que la mie soit apparente)
- Quelques feuilles de basilic
- Huile d'olive
- Sel fin et fleur de sel

DESSERT

Fruits melba

Pour les pêches au sirop :

- 4 pêches fraîches et mûres
- 40 cl d'eau
- 45 cl de vin doux
- 250 g de sucre
- 1 zeste de citron jaune
- Quelques feuilles de basilic

- ½ litre de glace vanille
- ½ litre de sorbet fraise
- 4 cuillères à soupe de chantilly à la vanille
- 125 g de fraises fraîches
- 50g d'amandes effilées
- Quelques glaçons

JEUDI 10/08/2023

ENTRÉE

Ceviche de poissons marinés, sauce leche de tigre

- 2 filets de dorade sans peau de 150 g chacun
- 1 pavé de thon rouge de 70 g
- 8 crevettes roses cuites et décortiquées
- 1 avocat coupé en 4
- 1 zeste de citron vert
- Huile d'olive
- Fleur de sel de Guérande

Pour la sauce leche de tigre :

- 1 oignon épluché
- 1 gousse d'ail épluchée et dégermée
- 1 piment rouge long épépiné
- 1 morceau de gingembre de 5 cm épluché
- 1 branche de céleri
- ½ botte de coriandre + quelques feuilles pour la décoration
- 1 cuillère à soupe de gros sel de cuisine
- 4 citrons verts

PLAT

Tartine grillée de tomates confites à la burrata

- 1 baguette tradition
- 500 g de tomates cerises
- 3 gousses d'ail épluchées et dégermées
- 4 burratas
- Huile d'olive
- 4 brins de thym frais
- Fleur de sel et poivre du moulin ou piment d'Espelette

VENREDI 11/08/2023

PLAT

Boulettes de veau au citron, polenta

- 300 g de haché de veau
- 15 g de parmesan râpé
- 1 œuf
- 50 g de ricotta
- 1 cuil. à soupe de persil haché
- 50 g de pain de mie sans croûte trempé dans le lait et pressé
- 1 zeste de citron jaune non traité
- 1 pincée de muscade
- Sel fin et poivre du moulin

Pour la sauce :

- Le jus d'un citron jaune
- 1 bâton de cannelle
- 4 feuilles de laurier
- 25 g de beurre doux
- ¼ de litre de bouillon de volaille en cube
- Huile d'olive

Pour la polenta :

- 125 g de polenta à la farine de maïs précuite
- 50 cl de bouillon de volaille
- 1 cuil. à soupe de mascarpone
- 20 g de beurre
- 20 g de parmesan râpé

DESSERT

Eton mess, chantilly et meringue aux cerises et chocolat

- 250 g de cerises lavées coupées en quartiers
- 2 cuillères à soupe de cerises amarena au sirop
- 1 morceau de chocolat noir
- 2 grosses meringues ou 4 à 6 petites meringues
- 20 cl de crème liquide entière 35% de MG montée en chantilly avec 20 g de sucre glace vanillé

Pour la sauce chocolat :

- 9 cl de lait entier
- 10 cl de crème liquide entière
- 120 g de chocolat noir concassé
- 30 g de sucre en poudre